

1/8(祝・月)一般(高校生相当以上)対象特別プログラム

エアロ×エアロ

お正月の運動不足解消に二人のインストラクターと一緒にたっぷりと楽しみましょう！！

簡単な動作を中心に行いますので、どなたでもご参加いただけます♪

【時 間】 10:00～11:30(90分)

【場 所】 1F スポーツルーム

【料 金】 ￥500(税込・現金のみ)

【担 当】 竹澤 美和・大森 優

参加申込みは、当日1Fスポーツルームにて教室開始30分前から行います。室内用シューズをご持参ください。

江戸川区スポーツセンター

1/8(祝・月)一般(高校生相当以上)対象特別プログラム

バランスボール & コアローラー

前半はバランスボールを使いリズムに合わせて全身のエクササイズをしましょう♪

後半は専用のポールを使って、全身の筋肉をほぐしていきます♪

【時間】 19:00～20:30(90分)

【場所】 1F スポーツルーム

【料金】 ¥500(税込・現金のみ)

【定員】 20名

【担当】 菅原 敦子・鹿子 愛

参加申込みは、当日1Fスポーツルームにて教室開始30分前から行います。

江戸川区スポーツセンター